

۳۷

دی ماه ۱۴۰۱

فضانامه

سیاره گامبیت

سياره
گامبيت



قشقرق



از کجا بفهمیم که سرماخوردیم؟!

با حالت بدی از خواب بیدار می شوید. سرت درد میکند شما حتی انرژی برای بلند شدن از رختخواب را ندارید و شما نمی توانید از بینی خود نفس بکشید. مشکل چیه؟ ممکنه سرما بخوری!

سرماخوردگی چیست؟

سرماخوردگی عفونت دستگاه تنفسی فوقانی است. این فقط به این معنی است که می تواند بینی، گلو و سینوس ها را تحت تأثیر قرار دهد. ویروس سرماخوردگی در بدن شما نفوذ می کند و شما را بیمار می کند. رایجترین ویروس سرماخوردگی است، اما بیش از ۲۰۰ ویروس می توانند باعث سرماخوردگی شوند. از آنجایی که تعداد آنها بسیار زیاد است، واکسن یا واکسنی وجود ندارد که از سرماخوردگی شما جلوگیری کند.

خوشبختانه، بدن شما در حال حاضر بهترین درمان سرماخوردگی - سیستم ایمنی بدن شما را دارد. سیستم ایمنی از بدن شما در برابر بیماری دفاع می کند. گلبول های سفید،

با حالت بدی از خواب بیدار می شوید. سرت درد میکند شما حتی انرژی برای بلند شدن از رختخواب را ندارید و شما نمی توانید از بینی خود نفس بکشید. مشکل چیه؟ ممکنه سرما بخوری!

سرماخوردگی چیست؟

سرماخوردگی عفونت دستگاه تنفسی فوقانی است. این فقط به این معنی است که می تواند بینی، گلو و سینوس ها را تحت تأثیر قرار دهد. ویروس سرماخوردگی در بدن شما نفوذ می کند و شما را بیمار می کند. رایجترین ویروس شایع ترین ویروس سرماخوردگی است، اما بیش از ۲۰۰ ویروس می توانند باعث سرماخوردگی شوند. از آنجایی که تعداد آنها بسیار زیاد است، واکسن یا واکسنی وجود ندارد که از سرماخوردگی شما جلوگیری کند.

خوشبختانه، بدن شما در حال حاضر بهترین درمان سرماخوردگی - سیستم ایمنی بدن شما را دارد. سیستم ایمنی از بدن شما در برابر بیماری دفاع می کند. گلبول های سفید، جنگجویان اصلی سیستم ایمنی هستند. آنها ارتش خصوصی شما هستند که به شما کمک می کنند احساس بهتری داشته باشید. آن را بگیرید، ویروس های سرماخوردگی!

بچه ها چگونه سرما می خورند؟

مخاط مواد مرطوب و لزج داخل بینی، دهان و گلو است. هنگامی که شخصی عطسه یا سرفه می کند، قطرات مخاطی در هوا شناور می شود. تنفس این قطرات می تواند سرماخوردگی را از فردی به فرد دیگر منتقل کند.

همچنین اگر پس از دست زدن به چیزی که ویروس سرماخوردگی روی آن وجود دارد، چشم، بینی یا دهان خود را لمس کنید، می توانید سرما بخورید. کسنول بازی های ویدیویی، درهای مرکز خرید و میز مدرسه شما همگی نقاط داغ ویروس هستند. پس

حتما دست های خود را مرتب بشویید.

شما عطسه می کنید زیرا اعصاب تحریک بینی شما را تشخیص می دهد و ریه ها را وادار می کند که هوا را از طریق بینی و دهان به بیرون برانند. یک عطسه می تواند با سرعتی بیش از ۱۰۰ مایل (۱۶۱ کیلومتر) در ساعت حرکت کند - سریعتر از یک ماشین در جاده، مگر اینکه در یک پیست مسابقه باشید!

علائم سرماخوردگی چیست؟

علائم یا نشانه‌ها سرخ‌هایی هستند که به پزشکان می‌گویند بیمار هستید. هنگامی که با ویروس سرماخوردگی تماس پیدا کردید، ۲ تا ۳ روز طول می‌کشد تا علائم سرماخوردگی شروع شود. ممکن است برخی از علائم زیر را در سرماخوردگی داشته باشید:

• تب پایین (۱۰۰-۱۰۱ درجه فارنهایت / ۳۷.۲-۳۷.۸ درجه سانتی گراد)

• لرز بدن

• خارش یا گلودرد

• عطسه، آبریزش بینی و آبریزش چشم

• سرفه کردن

• احساس خستگی و اشتها نداشتن

• احتقان (زمانی که بینی شما گرفتگی دارد و نفس کشیدن سخت است)

چگونه می توانم احساس بهتری داشته باشم؟

سرماخوردگی اولین دلیلی است که بچه ها به دکتر مراجعه می کنند چون مدرسه نمی روند در خانه می مانند. کودکان می توانند شش تا ۱۰ بار در سال سرما بخورند که هر سرماخوردگی به طور متوسط ۷ تا ۱۴ روز طول می کشد.

در اینجا چند نکته وجود دارد که در صورت سرماخوردگی احساس بهتری داشته باشید:

روی به خوراکی های گرم بیاورید: نوشیدنی های گرم سرفه و گلودرد را تسکین می دهند و در عین حال خلط را نیز پاک می کنند. پس سوپ مرغ خود را بخورید (یا بنوشید)!

بخور بگیرید: دوش بخار به گرفتگی یا تحریک بینی کمک می کند یا یک دستگاه بخور (دستگاه رطوبت ساز) اجرا کنید تا خراشیدگی گلو و گرفتگی بینی شما را تسکین دهد. رطوبت سازها هوای اتاق را مرطوب می کنند که باعث شل شدن مخاط می شود. **عادات سالم را تمرین کنید:** اگر رژیم غذایی متعادلی داشته باشید، خواب کافی داشته باشید و بدن خود را از طریق ورزش منظم حفظ کنید، سیستم ایمنی بدن شما آماده مبارزه با سرماخوردگی خواهد بود.

دمیدن بینی: بهترین راه برای از بین بردن مخاط دمیدن بینی است.

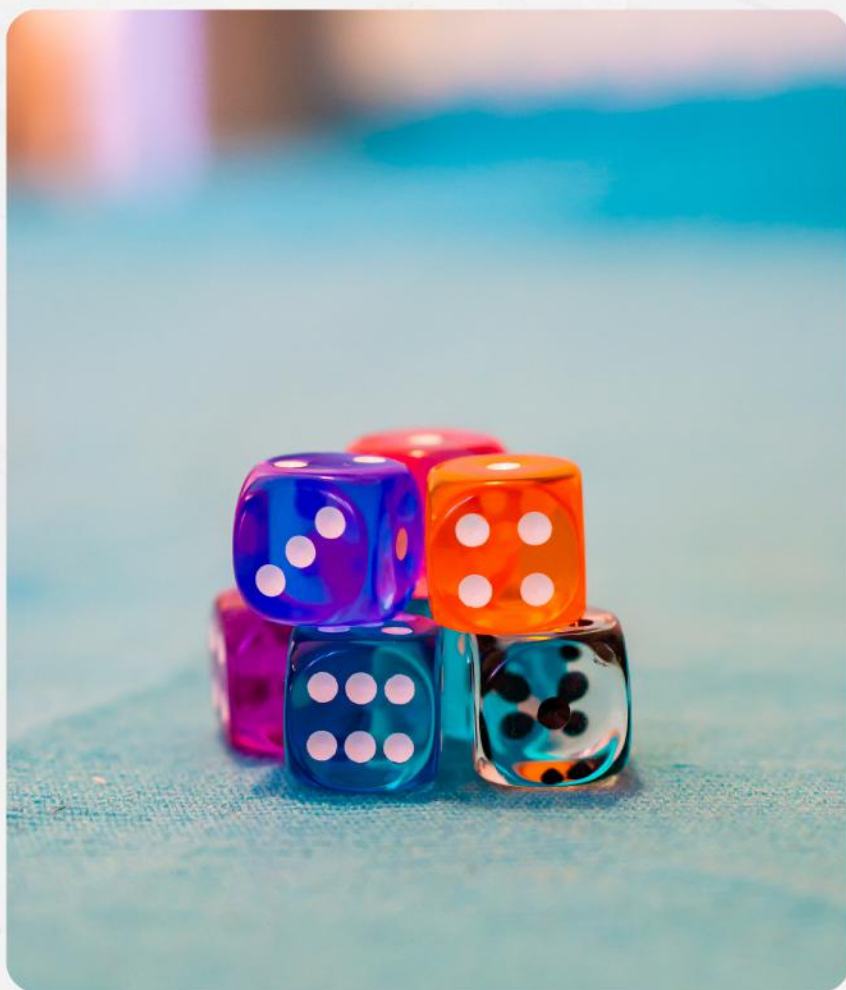
استراحت: چند شب چرت بزنید یا کمی زودتر بخوابید.

استرس زدایی: کودکانی که استرس دارند، هنگام سرماخوردگی احساس بدتری دارند. استراحت کنید و از زمان برای خواندن، گوش دادن به موسیقی یا تماشای فیلم استفاده کنید. به عبارت دیگر، آرام باشید و ممکن است از سرماخوردگی جلوگیری شود!



سیار
گامیت

سرگرمی



جواب معما چیست؟

کدام کلمه پنج حرفی با اضافه کردن دو حرف کوتاه‌تر می‌شود؟

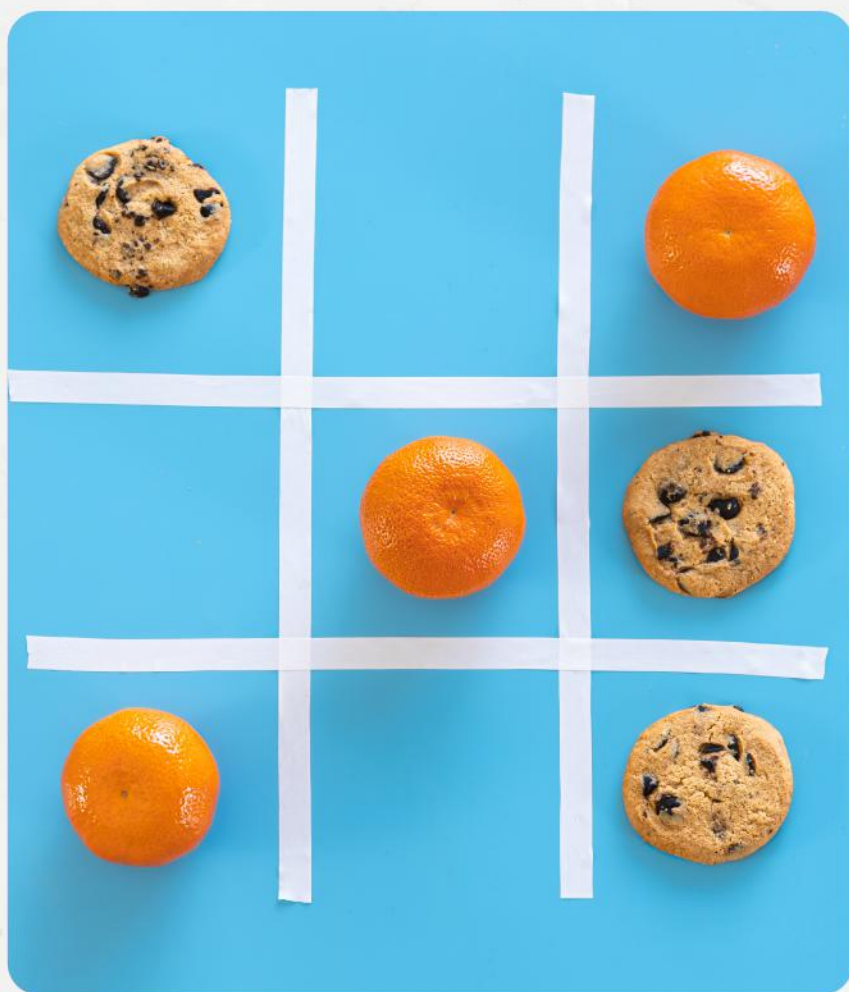


جواب معما چیست؟

با غذا زنده می ماند و با آب می میرد!

سرگرمی





جواب معما چیست؟

واژه‌ای است که همه افراد با سواد آن را غلط می‌خوانند!



جواب معما چیست؟

مردم مرا می‌خرند تا بخورند، اما هرگز مرا نمی‌خورند.



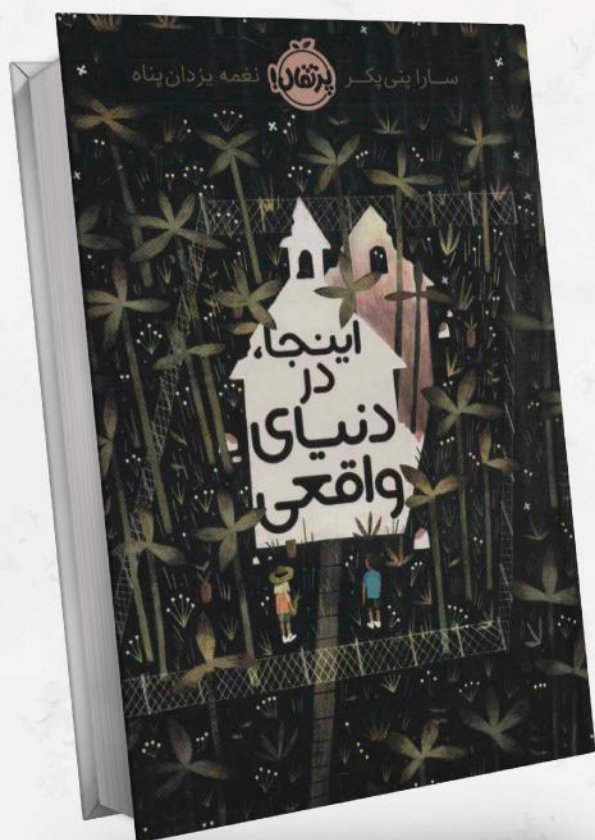
کودک و نوجوان وینش

از میان انبوه کتاب‌های حوزه کودک و نوجوان چه کتاب‌هایی را انتخاب کنیم؟ وینش تلاش می‌کند تا با بررسی پیگیر کتاب‌های کودک و نوجوان و با توجه به درجه‌بندی سنی راهنمایی برای نوجوانان و برای والدین باشد.



کتاب





این جا در دنیای واقعی

نویسنده: سارا پنی پکر

مترجم: نغمه یزدان پناه

رده بندی سنی کتاب: ۱۲+

ناشر: پرتقال

نوبت چاپ: ۱

سال چاپ: ۱۳۹۹

تعداد صفحات: ۲۷۳

داستان واقعی فردی خیال پرداز

«مها نصیف»

کتاب اینجا در دنیای واقعی حدود هفتاد و هشت فصل کوتاه دارد که کاملاً با هم ارتباط دارند و هر فصل ادامه‌ی فصل قبلی است. از تعداد فصل‌ها اصلاً نترسید! کتاب چندان طولانی نیست و از نظر من تعداد صفحات کتاب کاملاً کافی و مناسب است. شاید فضای آرام کتاب برای بعضی‌ها نقطه ضعف و به‌نوعی کسل‌کننده محسوب شود. در این صورت باید از الان بگوییم که اگر طرفدار کتاب‌های جنگی، حماسی و خشن هستید، احتمالاً این کتاب بهترین گزینه برای شما نیست، ولی گاهی امتحان کردن یک سبک جدید چیز خوبی است.

اینجا در دنیای واقعی: وقتی این عنوان را خواندم، متوجه شدم که این کتاب فضایی خیالی یا یک فرد خیال‌پرداز دارد. حتی اگر در این کتاب، دنیا کاملاً خیالی نباشد، دنیایی صد در صد واقعی هم وجود ندارد. هر چقدر از شباهت شخصیت اصلی به خودم بگوییم، کم گفته‌ام. تا حالا کتاب‌های زیادی خوانده‌ام ولی با اطمینان می‌توانم بگویم با کتاب اینجا در دنیای واقعی بیشتر از هر کتاب دیگری هم‌ذات‌پنداری کردم و این مهم‌ترین مشخصه برای برقراری رابطه با کتاب به‌خصوص کتابی مخصوص نوجوانان است.

این کتاب هر پیامی را که می‌خواستم به دیگران برسانم به خوانندگان رسانده بود. همیشه برایم سوال بود که چرا مردم از واژه‌ی واقع‌بین به‌عنوان یک واژه‌ی مقدس و یک صفت خوب استفاده می‌کنند و از واژه‌ی خیال‌پرداز طوری استفاده می‌کنند انگار در حال گفتن چیز اشتباهی هستند؟ این که گاهی انسان در دنیای خودش زندگی کند چیز بدی نیست. شاید با زندگی کردن در دنیای خودت، بتوانی بهترین تابستان خودت را



بگذرانی! و هدف این کتاب هم همین است. توصیفات عالی از همان اول به چشم می‌آیند:

«ور دم در آشپزخانه ایستاده بود. سرش را به توری تکیه داده بود و داشت سعی می‌کرد راهی برای متقاعد کردن پدر و مادرش پیدا کند. خیلی راحت می‌توانست تنهایی در خانه بماند، پس لازم نبود به «مرکز تفریحی محله» برود. اگر نگرانی مادر و پدرش این بود. مرکز تفریحی اسم ردگم‌کنی مهدکودک بود. جایی که مفت و مجانی تحقیر می‌شوی و پوستت عرق سوز می‌شود. ص ۱۵»

خوشبختانه من مهدکودک نرفتم اما پوستم در مدرسه عرق‌سوز شده و گاهی مفت و مجانی تحقیر شده‌ام! کتاب به طرز لذت‌بخش بود که شاید حتی نتوانم نقطه ضعفی در آن پیدا کنم. شخصیت‌های کتاب باورپذیر بودند و حتی اگر از شخصیتی خوشت نیاید، ارتباط برقرار کردن با او برایت آسان است. می‌توان این‌طور برداشت کرد که دو شخصیت اصلی، «ور» و «جولین» نماد دنیای خیالی و دنیای واقعی هستند. یکی از آن‌ها در عالم خودش زندگی می‌کند و دیگری هیچ چیز دور از واقعیتی را نمی‌پذیرد. کم‌کم این دو متوجه می‌شوند که اگر خیال و واقع باهم ادغام شوند، زندگی قابل‌تحمل‌تر می‌شود و در واقع، این جهان ترکیبی از خیال و واقعیت است.

«صبح روز بعد، برای مادرش دست تکان داد و مثل بچه‌های معمولی چند قدم به سمت ورودی مرکز رفت. خانم سانچز گفته بود می‌تواند هر موقع دلش خواست به مرکز برود و خوب هنوز دلش نمی‌خواست برود. ص ۴۴»

«همه چیز شون تغییر می‌کنه یا فقط چیزهای بدشون؟»

- فقط بدها -



- اون وقت آدم‌های دیگه بیشتر از شون خوششون می‌آد؟
دختر گفت: معلومه دیگه ولی لحنش آن قدرها هم مطمئن نبود
- وانه جادویی یا آب توش؟

- آبه. ولی بهت که گفتم اون هم واقعا جادویی نیست. گفتم که آدم‌ها دوباره همونی
می‌شن که قبلا بودن.

- همه؟ یعنی هیچ کس خود جدیدش نمونده تا حالا؟ ص ۴۵ «

نکته‌ای که یک مقدار برایم عجیب بود، این بود که من تا اواخر کتاب اینجا در دنیای
واقعی فکر می‌کردم کتاب یک کتاب عاشقانه است، تا اینکه به جمله‌ای رسیدم که «ور»
از «جولین» به عنوان «خواهر» یاد کرد که من را شوکه کرد (راستش را بخواهید یک کمی
هم تو ذوقم خورد، از مادرم پرسیدم گفت شاید بنابر اجبار و برای اجتناب از سانسور
این‌ها را خواهر و برادر جلوه داده‌اند و این کار به نظرم برای چاپ شدن کتاب منطقی
اما احمقانه رسید مثلا نوجوان‌ها قرار بود با دانستن اینکه این دو آدم خواهر برادر نیستند
اسیر هوس‌های نفسانی بشوند؟! چه مسخره)

«دایی سای ماء الشعیری از توی یخچال درآورد و پرید روی کابینت آشپزخانه نشست.
حرکاتش مثل گربه بود. فرز و چابک. ص ۱۲۷ «

من فکر می‌کنم هر نوجوانی با دیدن دو فیلم آمریکایی، اروپایی، یکی دو تا انیمه بداند
هیچ دایی سای‌ای در دنیا از توی یخچال ماء الشعیر (اصلا چی هست؟ منظور دلستر است
یا ایستک؟ یا آبجوه‌های بدون الکل؟) بیرون نمی‌آورد.



مادرم گفت خودت را کم کم برای مواجه شدن با سانسورهای اینطور آماده کن. یک طور توی ذوق خوردن مفرط به من دست می دهد این طور مواقع. اما رابطه ی این دو به هر حال چه عاشقانه و چه خواهر و برادرانه زیبا بود و لبخند بر لبم می نشاند.

کتاب اینجا در دنیای واقعی حدود هفتاد و هشت فصل کوتاه دارد که کاملاً با هم ارتباط دارند و هر فصل ادامه ی فصل قبلی است. از تعداد فصل ها اصلاً نترسید! کتاب چندان طولانی نیست و از نظر من تعداد صفحات کتاب کاملاً کافی و مناسب است. شاید فضای آرام کتاب برای بعضی ها نقطه ضعف و به نوعی کسل کننده محسوب شود. در این صورت باید از الان بگویم که اگر طرفدار کتاب های جنگی، حماسی و خشن هستید، احتمالاً این کتاب بهترین گزینه برای شما نیست، ولی گاهی امتحان کردن یک سبک جدید چیز خوبی است، از کجا معلوم، شاید بعد از خواندن این کتاب حتی عاشق کتاب های آرام شوید.

نکته ی دیگری که باید به آن اشاره کنم، ترجمه ی کتاب است. ترجمه ی کتاب بسیار نرم و یک دست بود. جملات اصلاً گیج کننده نبودند و همه ی پانویس های لازم گذاشته شده بودند، در کل ترجمه ی این کتاب بی نقص است و من هیچ ایرادی در آن نمی بینم. این کتاب شاید که از نظر خیلی از خوانندگان صفحات اضافی و قابل حذف داشته باشد، چون که وجود نداشتن شان صدمه ای به اصل داستان نمی زند. من زیاد با این موضوع موافق نیستم، شاید آن صفحات اضافی باشند ولی لذت داستان را بیشتر می کردند و باعث می شوند با اصل داستان ارتباط بیشتری برقرار کنیم پس در واقع اضافی نیستند گرچه اضافه به نظر برسند!



راستش را بخواهید هنگام نقد کتاب اینجا در دنیای واقعی، از خودم سوال‌های زیادی پرسیدم تا نقاط ضعفش را مثل یک منتقد باانصاف و متعادل پیدا کنم. ولی وقتی که کتابی را از ته دل دوست داشته باشم، همه چیزش برایم شیرین می‌شود، حتی نقاط ضعفش. در کل من با این کتاب ارتباط عجیبی برقرار کردم، طوری که از بعضی جملات کتاب عکس می‌گرفتم تا یادم بماند! احتمالاً تا الان متوجه شدید که آیا این کتاب را پیشنهاد می‌کنم یا نه؟ من به همه‌ی نوجوانان پیشنهاد می‌کنم این کتاب را همین‌جا در دنیای واقعی بخوانند. شاید شما هم یک ارتباط خیالی و عجیبی تا حدی که این ارتباط بسیار واقعی به نظر برسد با این کتاب احساس کردید.



سیاره گامبیت

همراه ما باشید



@GAMBEETPLANET



WWW.GAMBEET.COM



@GAMBEETPLANET